



第3の習慣 黄金マインド (RCF)

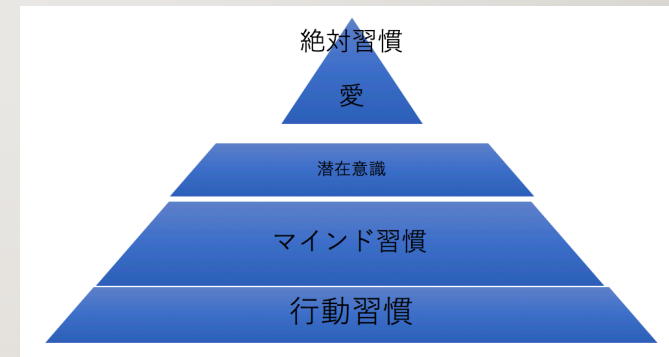
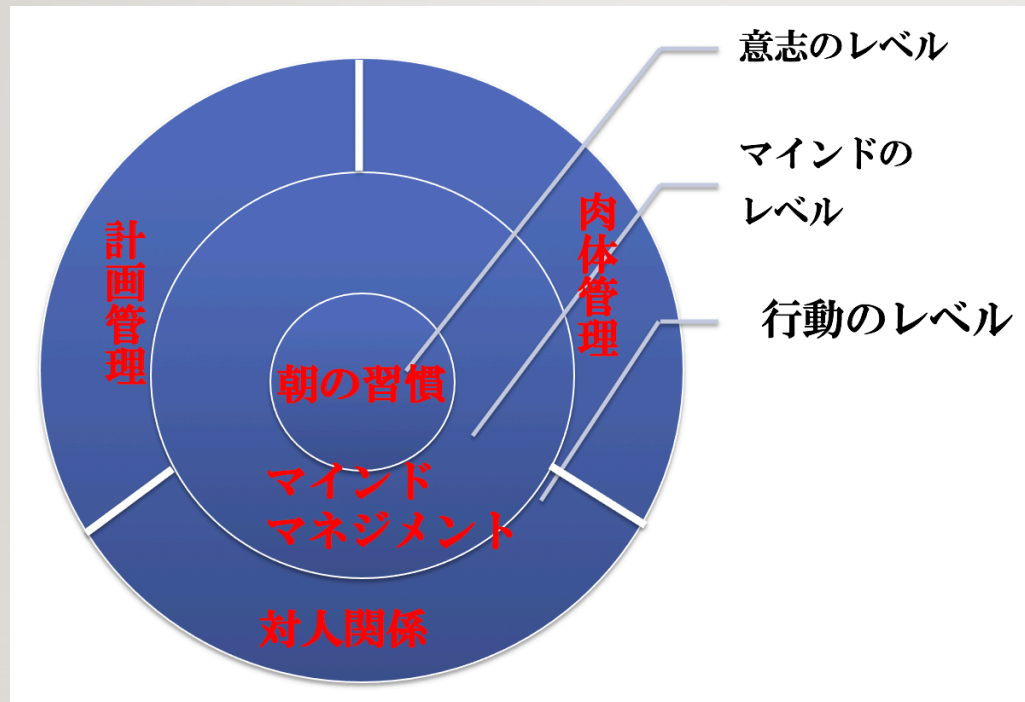
エンパワメント向け教材

NPO法人「共育の杜」理事 佐々木浩一

黄金マインドはマインドのデザイン

- ある勘違いとは？
- 学習サイクルとは
- リザルトクリエイションフォーミュラ（RCF）とは
- サイクルを矯正し健全にまわす方法
- 勝者のルールvs敗者のルール
- 正確な診断からスタート
- 課題

四層構造と5つのアプローチ



5ヶ月間ミルフィーユ戦法



- 目的意識を愛を軸に設定
- 愛が軸となった目的意識を共有
- みんなで取り組む

©2020 Koichi Sasaki



RCF誕生のエピソードは
「誤認」から目覚めた気づき

「LAマラソン2012」

前回までのあらすじ



ある勘違いとは？

- 私もこんな苦しみを持っていた。
- 「目標設定が大嫌い」
- 達成できない自分に嫌気がさしていた
 - できない自分を正当化する言い訳の天才になっていた
- マラソンがきっかけである勘違いに気がつく
- 科学と非科学を融合させる（驚きの発見）
- 私が大学のゼミで学んだことが、20年の時を経て、ネイティブアメリカンの英知として教わったこと、ユダヤ密教の経典に書かれていた秘密と融合
- 成功の連続



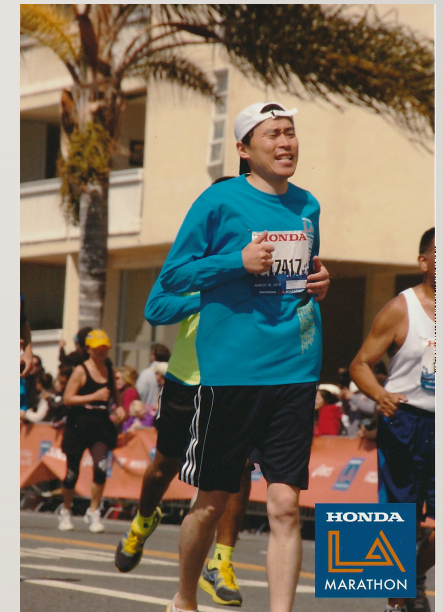
ある勘違いとは？

- 「有能さ、無能さ」という幻想
 - 優劣は、人種差別以下の馬鹿げた基準
 - ただの学習サイクルがあるだけ
 - 歩ける人、箸を使える人、自転車に乗れる人、車を運転できる人、パソコンをタイプできる人、水泳やテニスなどスポーツができる人など、コレができるのならすべて成功できる。
 - 仮に手足が無く車いすの方でも、何かうまくできなかつたことができるようになったという経験を持っているはずです。だとしたら、あなたは成功できる。
 - 学習能力があるということです。
 - 学習が効果的か効果的でないかによって獲得までの速度が変わります。それだけです。



学習サイクルとは

- 学習サイクル=進化（創造）のサイクル
 - 名付けてリザルト・クリエーション・フォーミュラ
- サイクルをまわす源
 - 成長実感
- これは生命エネルギーなので、常に感じ続けないと生きる力がなくなる。



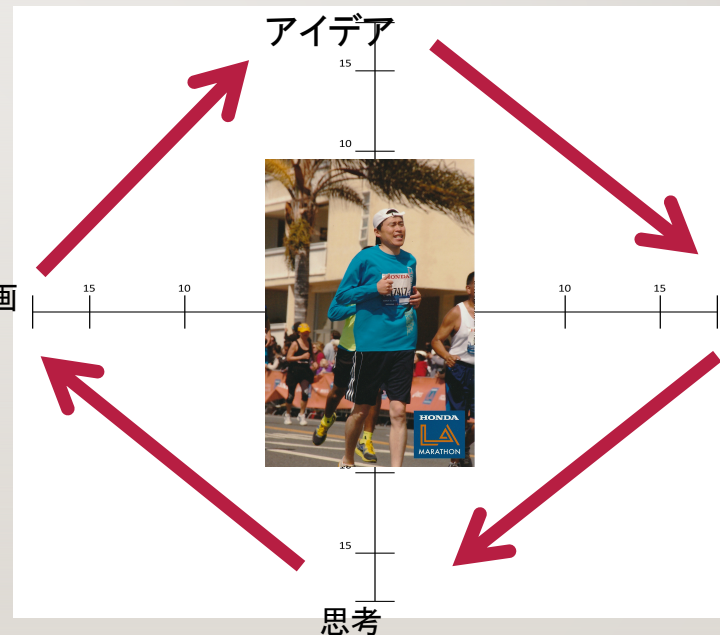
学習／進化／創造のサイクル RCFとは

- 5つの要素で完結するサイクル
 - アイデア, 感情, 思考, 計画, 行動

行動



計画



感情

思考

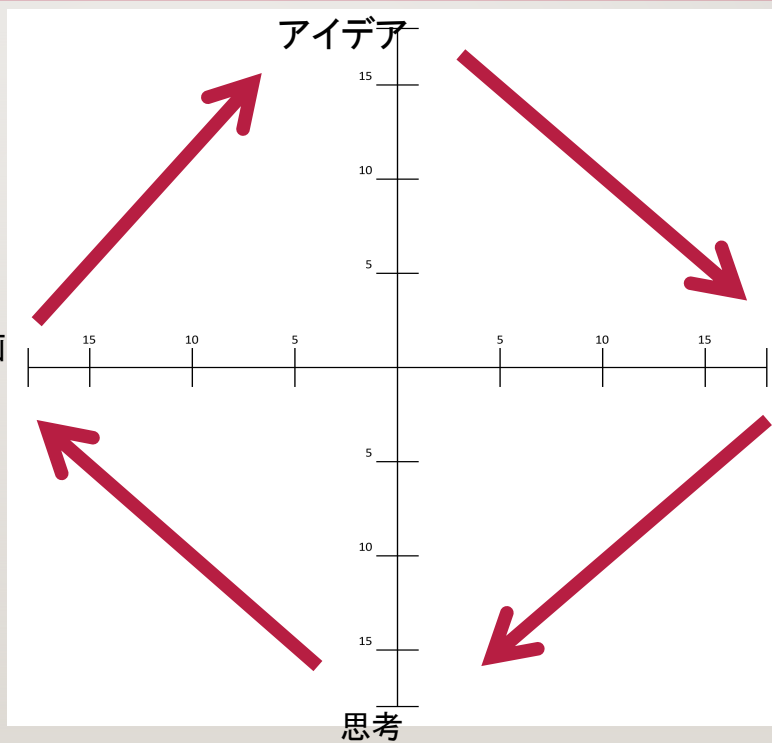
健全なサイクル



行動



計画



感情

思考

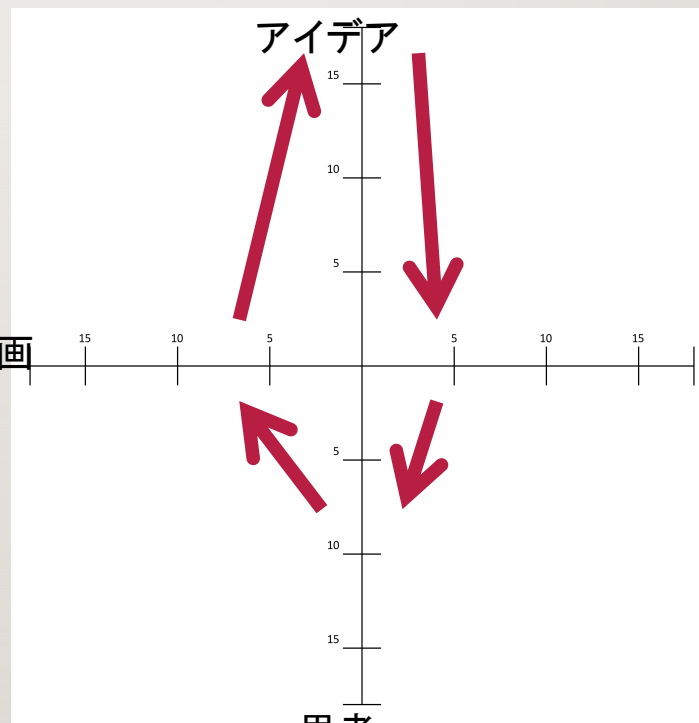
歪んだサイクル



行動



計画



感情

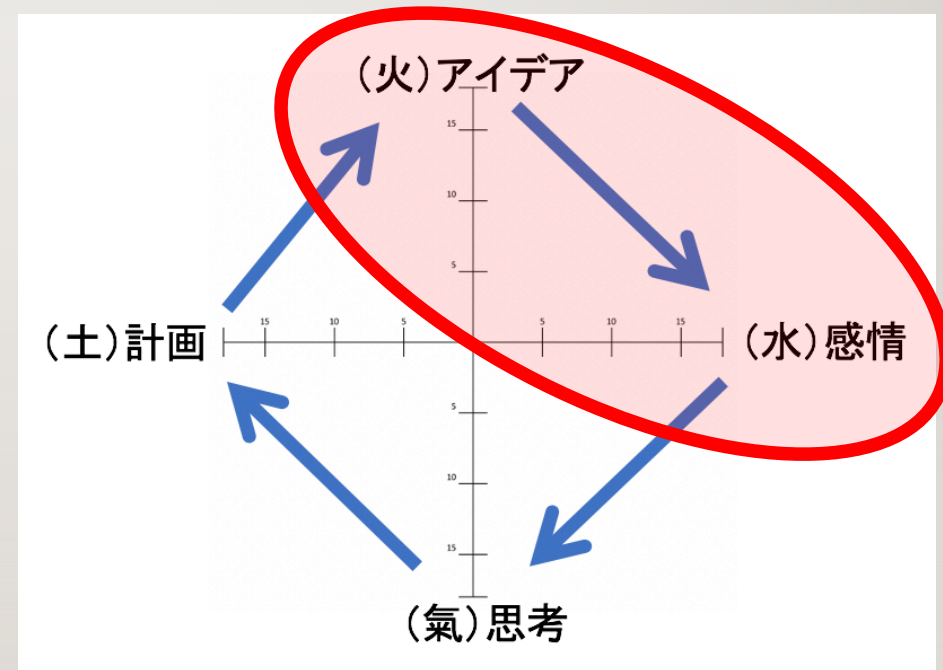
思考

勝者のルール VS 敗者のルール

- 敗者のルールとは錯覚領域が支配する自己内対話
- 勝者のルールに書き換えるとは確信領域に入ること

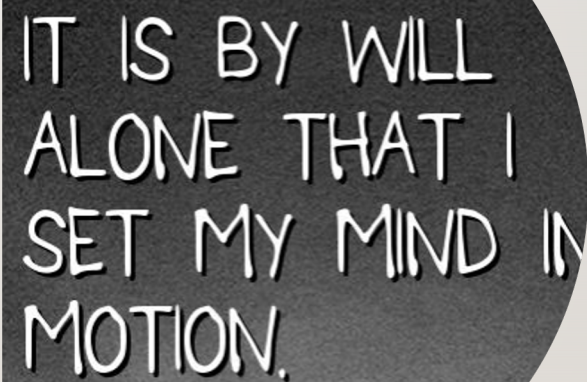
ビジョンを固めると 相対世界から絶対世界に入る！

- RCFのアイデア+感情を固定する
- ビジュアライゼーション&アニメーション
- これが本当の「ゴール」



準備命、行動は無心

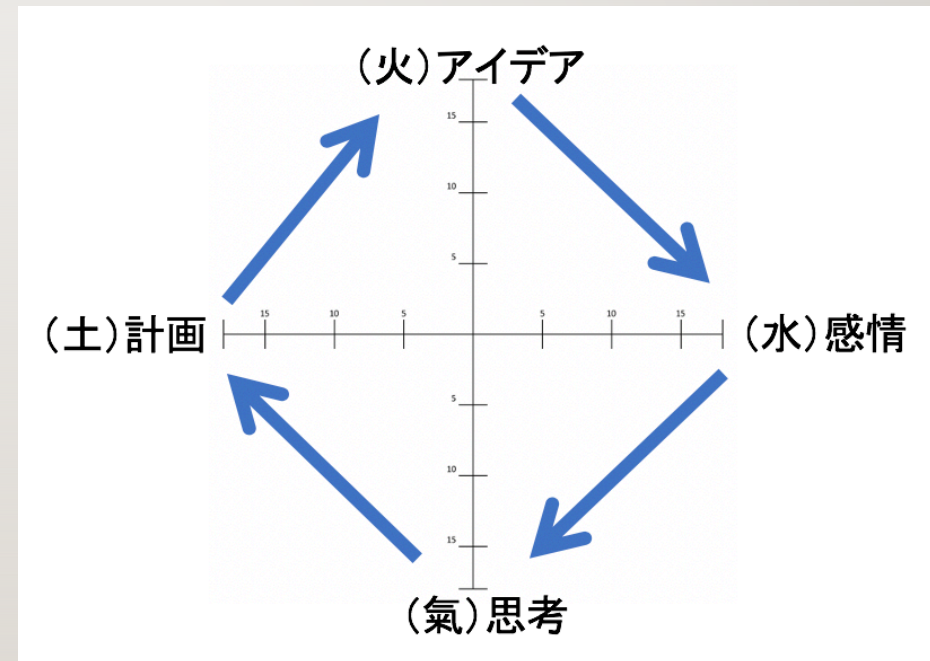
行動は中今=ゾーン



IT IS BY WILL
ALONE THAT I
SET MY MIND IN
MOTION.

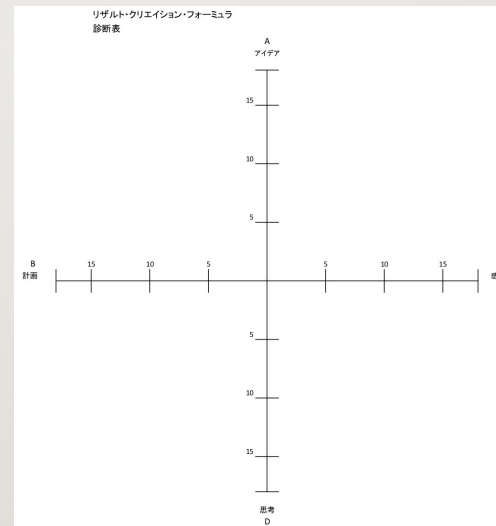
RCF行動分析から 次のアイデアへの転換

- RCFを逆に辿り分析する
- 「段取り八分」と言われる通り準備（計画）に8割の改善要素が詰まっている



正確な診断からスタート: RCFメソッド®脳診断

1. RCFメソッド®脳診断質問シート
2. グラフ化してみよう
3. 自分のパターンを見つける
4. 自分の欠点を補う方法を見つける
5. 順序に従って、サイクルを転がす
6. 転がし方も学習サイクルにしたがって上達する



質問表

① ABCDの中で、もっとも自分にあてはまるものを直感で選択してください。
② ABCDの合計を出して一番したの欄に書き込んでください。

	A	B	C	D
1	リーダー Leader	計画的 Planner	チームプレイヤー Team Player	モチベーター Motivator
2	決断力がある Decisive	細かい Meticulous	柔軟性に富む Flexible	熱意にあふれる Enthusiastic
3	直接的 Direct	テクニカル Technical	支援的 Supportive	外交的 Outgoing
4	問題解決ができる Problem Solver	構造的 Structured	適応力がある Adaptable	エネルギー Energetic
5	感情的 Driven	正確 Precise	思いやりがある Sympathetic	自発的 Spontaneous
6	目標に向かう Goal Oriented	計画的に持つ Scheduled	のんびり Laid Back	社交的 Social
7	自立 Independent	分別のある Sensible	従順な Compliant	想像力にあふれる Imaginative
8	野心に満ちた Ambitious	整理された Organized	ルールに従う Follows Rules	予測不能 Unpredictable
9	チャレンジを求める Need Challenges	秩序を求める Need Order	安定を求める Need Stability	自由を求める Need Freedom
10	大胆に Dare	慎重に Careful	気楽に Easygoing	粘り強く Persistent
11	行動 Action	論理 Logic	安心 Reassurance	興奮 Excitement
12	責任を負う Take Charge	用心深い Cautious	忍耐のある Patient	きさくな Approachable
13	せっから Impatient	完璧主義 Perfectionist	優柔不断 Indecisive	忘れっぽい Forgetful
14	勝ち気 Competitive	整然とした Orderly	協力的 Cooperative	説得力のある Convincing
15	自ら決定できる Self Directed	集中力のある Focused	期待以上をこなす Extra Mile	人間関係を重視する People Oriented
16	落ち着かない Restless	強い思い Skeptical	目的なほつきりしない Undirected	規律のない Undisciplined
17	影響力のある Influential	時間に細かい Time Conscious	仲介上手 Good Mediator	刺激を与える Inspirational
18	的を得た To the Point	特定のことに詳しい Specific Detail	援助的 Helpful	興味深い Interesting
Total				

RCFメソッド®脳診断の結果を分析してみよう

<https://koichisasaki.com/RCFDiagnosis/>

課題

- RCFのプロフィールを写真撮ってFacebookにシェアする
- 自分の黄金マインドの弱みを特定する
- 常にその弱みを埋める意識を持つためにスローガンを考える
- スローガンを大きく書いて壁に張り出す
- スローガンをFacebookグループでシェアする
- 「～だから～できない。」という敗者のルールを思いつく限り書き出す。
- すべてを「～だから～できる。なぜなら、～～」という勝者のルールに書き換えて行く。
- 書き出したすべてをFacebookグループでシェアする